

# Panorama : santé

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 47

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



### Manger dans une ambiance zen!

**A**vec les beaux jours, c'est aussi le retour des régimes. Ou, tout au moins, a-t-on envie de perdre quelques kilos avant les grosses chaleurs. Alors voilà un bon truc peu contraignant et qui relève d'une certaine évidence. Une expérience menée dans un fast-food a montré que les clients regroupés dans un espace zen mâchaient mieux

leurs aliments et mangeaient d'une manière générale plus lentement, d'où un sentiment de satiété arrivant plus vite que chez les convives placés dans une salle où la musique est poussée à fond, avec des éclairages violents. Bref, adapter ce système à la maison est tout simple. Eteignez le plafonnier, mettez des chandelles et... dînez tranquillement!

### Rhume et conduite ne font pas bon ménage

**E**n cas de nez qui coule, mieux vaut s'abstenir de prendre le volant. C'est en tout cas ce que préconise Stroke, l'Association américaine pour le cœur. Et d'affirmer que nos réactions sont aussi ralenties par un bon rhume que par trois verres d'alcool. Malade, on aurait tendance, notamment, à rouler trop près des véhicules nous précédant.

## 76 ans

C'est l'espérance de vie en Europe, soit cinq ans de plus qu'il y a trente ans.

### Plus bavardes que les hommes, c'est normal

**L**égende urbaine ou info? Selon des chercheurs de l'Université du Maryland, aux Etats-Unis, les femmes sont effectivement plus bavardes que les hommes, mais elles n'y peuvent rien. La faute en revient à une protéine, FOXP2, qui joue un rôle essentiel dans la production du langage et qui serait plus présente, 30% environ, dans le cerveau des dames que dans celui des hommes. Résultat, une Américaine débiterait environ 20 000 mots par jour, soit trois fois plus qu'un mâle.



### Ecoutez la pluie qui ruisselle!

**D**es sons apaisants comme le bruit de la mer ou le chant des oiseaux aident à l'endormissement, soit. Mais des chercheurs allemands ont poussé la réflexion plus loin. Expériences faites, ils se sont aperçus qu'un climat sonore relaxant favoriserait aussi la mémorisation pendant le sommeil. Des volontaires ont ainsi appris des listes de mots juste avant de tomber dans les bras de Morphée. Scindés en deux groupes, l'un dormant en silence, l'autre étant exposé à un fond sonore agréable, ils ont ensuite été interrogés au petit matin. Le résultat est sans appel: les témoins du second groupe avaient beaucoup mieux mémorisé leur leçon.

### Fractures: fumer ralentit la guérison

**L**es délais de guérison après une fracture seraient plus longs chez les fumeurs. Ces derniers connaîtraient aussi plus de risques de développer des infections que les non-fumeurs, selon des scientifiques californiens. Concrètement, la cicatrisation nécessiterait six semaines supplémentaires chez les accros à l'herbe à Nicot.

### Mieux vaut avoir la taille fine chez le médecin

**I**ls restent professionnels. Mais les médecins, américains du moins, se montrent nettement plus amicaux avec les patients minces. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université John Hopkins de Baltimore. Ils ont constaté que si les traitements proposés aux personnes bien en chair sont justes, le manque d'empathie peut affecter l'efficacité des solutions proposées. De plus, les patients enveloppés changeraient leur mode de vie moins facilement s'ils n'ont pas un bon rapport avec leur toubib. Reste à espérer que les praticiens suisses sont moins sectaires.

